

# みさと

第 42 号

医療法人 美郷会 西蒲中央病院

発行責任者 院長 松田 博人

〒959-0423

新潟県新潟市西蒲区

旗屋 731 番地

TEL 0256-88-5521(代)

FAX 0256-88-5531

H P <http://www.misatokai.or.jp>



## デイサービスみさとクラフトワーク

デイサービスセンターみさとでは、利用者と職員で、協力しながら作品づくりをがんばっています。今年の干支の申を折り鶴で作成し、デイサービスみさと入口に掲示しておりますので、ぜひご覧になってください。

〈編集委員 笹川 猛〉

### 目次

- 年頭のご挨拶……………P.2
- 「非特異的腰痛」ってなに?……………P.3
- ノロウィルス嘔吐物処理について
- 外来診療担当医表……………P.4
- 今年の抱負
- 編集後記

## 美郷会理念

療養者・家族・医療現場の、お互いのコミュニケーションを築き、地域住民に安心と満足を提供することで、医療施設として社会性・安定性を確立します。

人と人のふれあいを大切に、つねに優しさとリラックスを提供できる環境をつくりだします。

# 西蒲中央病院 外来診療担当医表

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	松田	江部	江部	鰐淵	松田	江部
		鰐淵	伊藤	伊藤	田代	田代	松田
	午後	田代	野田	鰐淵	野田	伊藤	
		伊藤	松田	田代	松田	田代	
外科	午前のみ	鰐淵	鰐淵	鰐淵	鰐淵	鰐淵	
整形外科	午前のみ	山崎	山崎	山崎	山崎	山崎	第1・3週 午前
神経内科	午後のみ		野田		野田		

整形外科 (午前のみ)	第1土曜日	武石
	第3土曜日	神元

眼科 (午前のみ)	第4木曜日	浜
	偶数月の第1木曜日	佐藤
	奇数月の第2土曜日	秋山

平成 28 年 1 月のみ 武石医師・・・1/9 (土) AM

神元医師・・・1/16 (土) AM

## ●● 編集後記 ●●

新たな気持ちでスタートされた方も多いでしょう。

個人的には明るい老後のために適正体重の維持とラジオ体操を日課にしたいと思います。

皆様にとりましては健康で明るい希望のみえる一年でありますようにお祈り申し上げます。

〈編集委員 石橋 チヤ子〉

● 今年は定期的に運動をするということを習慣にしたいです。保育園に通う息子達に負けないよう、体力づくりをしていきたいと思っています。

〈第3病棟 町屋 香織〉

● 「良し悪しに関わらず、結果が明確になる年」・・・申年の運勢の様に、何事もきちんと向き合い、目標を達成できる様頑張りたいと思います。

〈第5病棟 江原 いつみ〉

● 私は昨年、病院のリハビリ科から訪問看護ステーションへ異動となり、引継ぎなどで忙しい一年でした。今年はしっかりと腰を据えて利用者様のご要望を伺いながら、在宅でその人らしい生活を安心して送っていただけるように、リハビリを通じながら援助していきたいと思っています。

〈訪問リハ 佐藤 祐治〉

## 今年の抱負

## 医療法人 美郷会

### 西蒲中央病院

- 通所リハビリテーション
  - 居宅療養管理指導
  - 訪問リハビリテーション
  - 認知症対応型通所介護「デイサービスセンターみさと」
- TEL : 0256-88-5521 FAX : 0256-88-5531

- 居宅介護支援事業所「ケアプランセンターチューリップ」(直通)
  - 訪問看護ステーション(直通)
- TEL : 0256-88-0180 FAX : 0256-88-0181
- TEL : 0256-88-0171 FAX : 0256-88-0172

### 住宅型有料老人ホーム ころはす西蒲

- 短期入所生活介護事業所「ショートステイころはす西蒲」
  - 通所介護事業所「デイサービスセンターころはす西蒲」
  - 居宅介護支援事業所「ころはす西蒲」
  - 訪問介護事業所「ころはす西蒲」
- TEL : 0256-88-3113 FAX : 0256-88-3115

### 住宅型有料老人ホーム ころはす小針

- ころはすクリニック
  - 通所介護事業所「デイサービスセンターころはす小針」
  - 居宅介護支援事業所「ころはす小針」
  - 訪問介護事業所「ころはす小針」
- TEL : 025-234-3800 FAX : 025-234-3810

## 社会福祉法人 友愛会

### グループホーム ゆうあい

- 認知症対応型共同生活援助事業所
- TEL : 025-268-6840 FAX : 025-268-6841

### グループホーム ひまわりの家

- 認知症対応型共同生活援助事業所
- TEL : 025-272-2701 FAX : 025-272-2710

# 「非特異的腰痛」ってなに？

整形外科 診療部長 山崎幸男

## 1) データで見る腰痛の多さ (平成 22 年国民生活基礎調査)

- ・日本人の 8 割が一生涯に一度は経験すると言われる腰痛
- ・腰痛に悩む日本人の数は 1000 万～3000 万人、4～10 人に 1 人は腰痛持ち
- ・「自覚症状のある病気やケガ」のうち腰痛は男性で 1 位、女性は肩こりについて 2 位、通院している数でも 100 人あたり 46 人で高血圧に次ぐ多さ
- ・腰痛のほとんどは 2～3 週間でよくなるが、「再発率」が高く、1 年以内に 30%、10 年以内では 80%、慢性化は 5%

## 2) 原因のわかる腰痛は全体の 15%

(原因の特定できない腰痛がなんと 85%)

腰痛で整形外科を受診すると医師による問診や診察、X 線や MRI などの画像検査が行われ、その結果、腰椎椎間板ヘルニアや脊椎圧迫骨折などの病名がきちんとつくのは (特異的腰痛) 全体の 15% 程度にすぎません。腰痛の 85% はさまざまな検査をしても明確な原因が見つからず、このような原因が特定できない腰痛を近年世界的に「非特異的腰痛」といいます。(原因が特定できないのに病名をつけるのは、病名をつけないと保険診療ができないため)

## 3) 腰痛になった時のチェックリスト

### 赤信号の腰痛(受診が必要な特異的腰痛)

<input type="checkbox"/> 転倒などのあとに痛みだし、日常生活に支障が出る	骨折の可能性
<input type="checkbox"/> 横になってじっとしても痛く	脊椎、あるいは脊椎以外の重篤な病気の可能性(圧迫骨折、感染性脊椎炎、脊椎腫瘍、がんの骨転移、多発性骨髄腫、大動脈瘤破裂、尿路結石、子宮内膜症ほか)
<input type="checkbox"/> 鎮痛剤を1ヵ月使っても痛みがとれない	
<input type="checkbox"/> 肛門や性器の周囲が熱くなる、しびれる、尿が出にくい、尿漏れなどの症状がある	腰部脊椎管狭窄症や椎間板ヘルニアに伴う重い神経症状の可能性
<input type="checkbox"/> かかと歩きが難しいなど、足の脱力がある	重症の椎間板ヘルニアや腰部脊椎管狭窄症による筋力低下の可能性。脳や脊髄の病気も疑う

東大病院 運動器疼痛メディカルリサーチ  
関東労災病院 筋骨格系疾患研究センター より引用

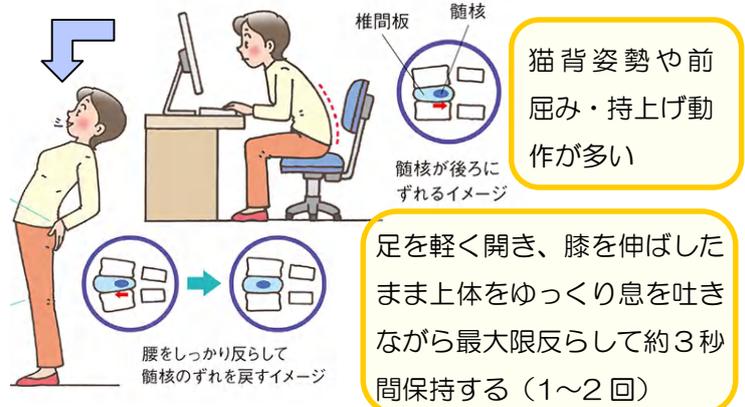
## 4) 赤信号以外の腰痛の場合

ほとんどは自然治癒するが、悪化させない事が大事です。非特異的腰痛には、人間関係の悩み、仕事への不満や負担感、腰痛に対する過剰な不安などの心理的ストレスが、慢性化や重症化の重要な因子である事がわかっています。ストレスを溜めないように自己管理することもとても重要です。

## 5) 自分にあった方法でストレスを上手に解消

イライラしたり人間関係に悩んだら、誰かに話を聞いてもらったり、ノートに思いを書いてみると、相手や自分を客観的に見ることができ、気持ちが楽になります。ワクワクする音楽は、脳内物質のドーパミンの分泌を促し、ウォーキングや呼吸法(吸う息より吐く息に時間をかけて行う)はセロトニンの分泌をたかめます。

## 6) 腰痛を予防する 「腰を反らす」これだけ体操



# 『ノロウイルス』 嘔吐物処理について

ノロウイルス感染では、嘔吐物などウイルスを含む物が、乾燥すると空气中に舞い上がり、口から感染することがあります。嘔吐物等の処理は二次感染防止のため速やかに処理することが必要です。

アルコール消毒剤は効果が無く、次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤または熱を加える事で失活します。  
※消毒液の調整 塩素系漂白剤(ハイターなど塩素濃度 5%) 60ml + 3リットル

処理時には、使い捨てのマスクや手袋、用意できるなら使い捨てのガウンやエプロンなどを着用します。

吐いた物は予想以上に(半径 2m、高さ 160cm ほど)

広範囲に飛沫することがありますので、拭き残しの無いよう消毒します。処理時は足や膝を付き汚染を拡げないよう注意が必要です。処理の方法について詳しくは動画をご覧ください。

処理後は流水石鹸で手洗いを2回、うがいをして 1,2 日は特に体調の変化に注意してすごしましょう。

ノロウイルスは不顕性感染(症状がなくともウイルスを排出している)の方が多いことでも知られています。流行期に入ったなら、症状がなくてもトイレの後、調理前、飲食前の手洗いを念入りに行うことが大切です。

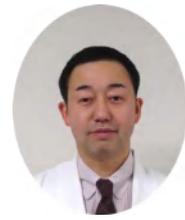
〈検査科 河村 芳子〉

ノロウイルス嘔吐物処理の動画 URL

<https://youtu.be/VPICoqyoH-g>



# 年頭のぞ挨拶



理事長

江部 和人

新年明けましておめでとうございます。

皆様には良い年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

我が国は急速に進む人口減少や少子高齢化を背景として、医療、介護制度の改革が課題となっております。消費税のアップや医療費の適正化、雇用の安定を始め将来にわたって医療の質と財源確保の様々な施策が講じられておりますが、医療・福祉・介護を取り巻く経営環境は以前にも増して厳しいものと思われまします。厚生労働省は二〇二五年の団塊世代が後期高齢

者に達する時期を見据えて、各種制度や診療報酬等での基盤づくりを進めて行く必要があります。社会保険費用の増大等による医療費抑制は不可避であるとしております。今後も、施設から地域、病院から在宅、医療から介護への流れは更に加速するものと考えられます。

このような背景の中、今年4月には二年に一度の医療報酬改定が行なわれ、改定率は実質二回連続のマイナス改定となります。当院としても前回改定後より介護療養病棟から医療療養病棟への移行、特殊疾患病棟の廃止、新たに「急性期後の受け入れ」

「在宅患者急変時の受け入れ」「在宅患者復帰支援」を目的とする地域包括ケア病棟への一部病棟転換、また在宅療養や生活支援とし訪問看護ステーション、訪問リハビリ、居宅の充実を継続的に取り組んでおります。

さらに、今年1月より整形外科山崎幸男先生を常勤医師として迎え、整形外科診療の充実を図ります。

当法人も開設以来地域のニーズを見据え、各種事業を拡張し運用してまいりましたが、各事業ともスペースの限界に達し、病院本体の構造的改革が必要となっており、病院の増築、改修及び外来、職員駐車場の整備計画を行ってまいります。さらに、職員雇用の安定、働きやすい環境の整備にも重点を置き、勤務負担の軽減、教育の充実、職員休憩室、食堂の改修等も行います。また、複合施設住宅型有料老人ホーム「こころはす西蒲」を医療・介護サービ

スの複合施設として開設し一年余り経ちましたが、おかげさまで順調に推移しております。

昨年8月デイサービスの利用定数を二十名から三十名へ増員、また病院から退院への受け皿、在宅支援の充実を目的とし、シヨートステイ定員を二十名から四十名に今年8月を目前に隣接した場所に建築整備致します。

当法人としては、地域における中小病院としての医療機能の強化、病院・病床機能の役割分担・連携の推進、在宅医療の充実による地域包括ケアシステム

の推進に向け努めなければならぬと考えます。

地域のニーズをしっかりと見据え、地域住民の方々が住み慣れた地域において尊厳を持ち安全、安心して生活できるように、病病、病診、関係機関、行政と連携を図り、「治す」「支える」「予防」という観点から職員一丸となり、堅実な病院運営の下、原点の地域医療に徹し取り組んでまいります。

皆様にとりまして、最良の年になりますことをご祈念申し上げます。と致します。

